



ふつきん

うごきかた

- 1 両手を頭の後ろで組み、あおむけになります。
足を伸ばしておこなうと、こしをいためやすいのでひざを曲げましょう。
- 2 いきおいをつけないようにして上体をおこし、
すぐもとのじょうたいにもどります。
家の人に手つだってくれる人がいれば、足を手でおさえてもらいましょう。

学年 × 5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

- ★ ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きをくりかえしましょう。
- ★ 起き上がりにくいときは、せなかの下にまくらやクッション、2つおりにしたざぶとんなどを入れておこなうようにしましょう。
- ★ 1人で起き上がるようになったら、組んだ手をはなしたり、おなかの前で組んだりしてレベルアップしてみましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。